

さくらだより

勤務医のつぶやき：医師不足ふたたび

病院長 福田 修

365日24時間働いている勤務医により日本の医療は支えられていると言われておりますが、小生も強くそう考えいつも頑張っております。その中で、長きにわたる大きな問題といえば、やはり医師不足でしょう。新臨床研修医制度がスタートしてから大学医局の70%、3,000の医療機関で医師派遣を減少あるいは中止しているわけです。脳神経外科の新入局者数が激減しており、この異常な事態も同制度がスタートしてからです。由々しき事態です。外科、産婦人科の医師数が減少しているなどということは知られていますが、脳神経外科医数が最も減少しているようです。齋藤記念病院では医師確保に常に取り組んでいますが、「増員」は当然ながらかなり難しいようです。減数していないだけ、まだいいともいえます。

その医師数不足の解決策のひとつとして、新潟県内にもうひとつ医学部（県内枠をしっかりと確保したもの）を増設することは無理なのでしょうか？日本全体では、医大の数が多い西日本では医師密度が高く、そうでない東日本では、医師密度が低いことは知られているところです。またよく言われることですが日本全体の医学部卒業生を、新潟県の人口比にしますと毎年160人ほどとなるわけですが、新潟県の高卒生卒の医学部進学者数を計算するとその半数程度のような感じです。このままでは、何年経っても医師不足は解決しないように単純に感じます。政権交代前、民主党は日本の医療費を欧米並みにすると言っていたそうですが、そうすると国民医療費は30%増にしなければならないのに、定期預金の金利より安い0.19%増により自慢されているようですが、ここでもわかるように、財源も含め何か大きな変化がない限り大きな改善は望めそうにありません。また診療科の差や、地域の差に対して、なんらかの係数（救急呼び出し頻度や医師人口密度を加味した）を設けて、“しんどい”診療科や医師密度の極端に少ない地域医療を「優遇」しないと診療科の偏りや地域偏在は解消されないのではのでしょうか？韓国では地域差で診療報酬の是正実行されております。

野田新総理大臣には、日本国すべて、さらに日本の医療に明るい道筋をつけていただきたいと切望するものです。本内容は今年度新潟県医師会報8月号に寄稿したものの圧縮版です。

病院理念

*私たちは「患者さんに選ばれる病院」「職員が誇りを持って働ける病院」を目指します。

基本方針

- *私たちは自己研鑽に努め、安全で良質な医療を提供します。
- *私たちはコミュニケーションを大切にし優しく説明・対応します。
- *私たちは救急医療からリハビリテーション機能、在宅医療まで安心できる診療体制を充実させます。
- *私たちは医療機能を整備し経営改善に努めます。



肩こり体操

肩こりに対する体操の目的は、緊張により循環が悪くなっている首や肩周囲の筋肉を緩め循環を良くすることです。肩こりを解消するには、毎日体操をすることが効果的です。

以下の体操を朝・夕各10回位をめぐり、ゆっくり無理のない様に行ってください。



① 首を左右に倒す。



② 首を前後に倒す。



③ 首を左右に回す。



④ 肩を上げ下げする。腕はブラリとしたまま両肩を持ち上げ、力を抜いてストンと落とす。



⑤ 肩で円を描くように、肩の前まわしと後ろ回しを行う。



⑥ 両腕を上へ振り上げ、後ろへ下ろす。出来るだけ真上まで上げ、出来るだけ後ろへ振り下ろす。



⑦ 両腕を大きく横に上げ、前に振り下ろす。



⑧ 両腕を前に伸ばした位置から水平に腕を開く。



⑨ 腕を大きく前と後ろに交互に回す。

当院のリハビリテーション室では、マッサージ師がいます。肩が痛い、首が痛いなどありましたら、医師やリハビリテーションスタッフにお聞き下さい。



医療相談室のご案内

医療相談員 外山実沙季

私たちが普段何気なく生活している中で考えもしなかったことであっても、本人もしくは自分の家族が病気や障害をおうことで様々な心配事や不安が起きたりします。脳血管疾患を患った場合、身体的、もしくは認知、感情、言語等に障害が残る場合があります。そのような時に今までどおりの生活とは違う生活になることが予想されます。また、家庭の事情等により自宅へ退院することが困難となり、行き場に困ってしまうという不安が出てくることもあるでしょう。そのような時に、医療相談室をお訪ねください。

具体的な相談内容については、福祉サービスや介護保険の利用方法、退院後の生活に心配がある、医療費の支払いについて心配がある、病気や障害のことで不安がある、など様々です。また、どこに相談してよいのか分からない場合もまずは相談員にお声かけください。

ただ、実際には患者さん本人やご家族の方の期待通りに、すべて解決というわけにはいかないこともあります。皆さんがご希望するサービスが整備されていなかったり、利用条件に合わなかったりするために、ご希望に沿った環境を整えることができない場合もあります。しかし、その限られた資源の中から皆さんの不安が少しでも軽くなるよう一緒に考えていきたいと思っております。

医療相談室のご利用希望がありましたら外来受付又は看護師にお申し付けください。相談は無料ですし、秘密は厳守いたします。少しでも不安なことがありましたらお気軽にご相談ください。



ICLS 研修会

看護師 河辺 秀二

8月22日(月)南魚沼市消防本部救急隊員2名を講師にICLS(心停止患者に対する迅速救護)研修会を行いました。当日は、実施者6名、見学者12名が参加。デモ人形を使用し、心肺蘇生・AED、除細動器の2グループに分かれ、各グループ40分程の講習を2回受けました。医療従事者でもなかなか使用しない両機器を使用し、皆良い経験が出来ました。実際に使用する場面に出会った際は、落ち着いて行動できればと思います。



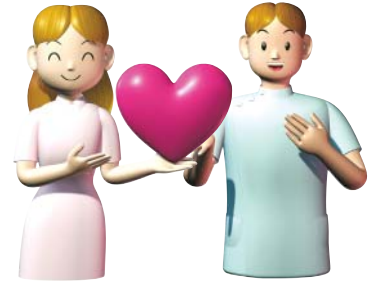
齋藤記念病院 外来医師診察予定

診療科		月	火	水	木	金	土	備考
脳神経外科		福田 修	福田 修	福田 修	壺井祥史	福田 修	福田 修	
胸部乳腺外科		鬼頭隆尚	鬼頭隆尚	鬼頭隆尚	鬼頭隆尚	鬼頭隆尚	鬼頭隆尚	乳がん検診のため休診あり
整形・リウマチ科	1診	藤原稔泰	藤原稔泰		藤原稔泰	藤原稔泰		完全予約制
	2診	池田三香		池田三香	我田由紀子	我田由紀子	池田三香	完全予約制
神経内科	1診		高橋輝行					午前・午後診療14:00まで受付
	2診		小穴康功				小穴康功	第2火曜日・第4土曜日のみ
	3診						小野寺 理	第2土曜日のみ

☆外来受付時間 8:30~11:30 ☆毎月第3土曜日を休診いたします。
☆診察日等に変更もございますので、電話にてお問い合わせ下さい。

平成23年度休診日(日曜・休日以外)

10月15日(土) 11月19日(土) 11月25日(金・開院記念日) 12月17日(土)
12月30日(金)~1月3日(火・年末年始) 1月21日(土) 2月18日(土) 3月17日(土)



デトックス材料を使って料理

デトックス材料とは、解毒作用に効果を発揮する材料のことです。人の体内には普段の食事を通して、知らない間に有害物質が蓄積されています。デトックス材料は、それらの物質を解毒してくれます。

★代表的な材料は

タマネギ キャベツ
ニンジン ピーマン
トマト セロリ
など



★有害物質を吸着し排出

レンコン リンゴ ごぼう
穀類 豆類 青じそ
小松菜
など



★肝臓機能を高め解毒作用

貝類 たこ いか
こんぶなどの海藻類
菜花 わさび アスパラ
すいか アボカド ごま
など

万能だれで食べる蒸し鶏とデトックス野菜



●材 料 2人分

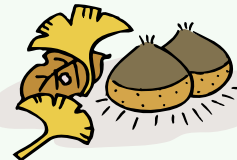
鶏 肉 …… 120g
にんじん …… 40g
セロリ …… 1本
レンコン …… 40g
しいたけ …… 2枚

〔万能だれ〕

ショウガ …… 10g (小さじ2)
長 ね ぎ …… 50g (5cm)
A (黒酢、しょうゆ各 1/2 カップ
砂糖大さじ4)
B (一味唐辛子、ごま油各小さじ1)

●作 り 方

- ① 万能だれを作る。しょうがをすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にA、①を入れて火にかけ、ひと煮たちしたらBを加え火を止める
- ③ 鶏肉は酒(分量外)をふって、耐熱容器に入れ、ラップをして蒸し器で蒸す。
- ④ レンコン、にんじん、セロリはそれぞれ乱切りにする。しいたけは石づきをとって1/2の大きさに切り、蒸し器で蒸す。
- ⑤ ③を適当な大きさにさいて④とともに盛り付け万能だれをつけて召し上がれ。



万能だれは作りやすい分量を表記してあります。残りは冷蔵庫で保存し鍋のタレなど大活躍!



医療法人

齋藤記念病院

齋藤記念病院

〒949-6602 新潟県南魚沼市欠之上478番地2
TEL 025-773-5111 FAX 025-773-3024
病床数：118床/一般病棟70床、療養病棟48床
診療科目：脳神経外科、外科(呼吸器・乳腺)
整形外科・リウマチ科、神経内科

URL <http://www.saito-memorial.com/>
E-mail smh@mars.jstar.ne.jp

齋藤脳神経外科(診療所)

〒949-6603 新潟県南魚沼市川窪1158番地
TEL 025-772-2350 FAX 025-772-7557
診療科目：脳神経外科、神経内科